nuestra posibilidades económicas; pero creo que ese papel que me asigno voluntariamente, ya sería innecesario.

Estamos en vísperas de que comience en la ciudad los trabajos de saneámiento. El sistema de canalización que se hade implantar vendrá a resolver el problema, incorporando a Ayacucho entre los pueblos civilizados.

Ahora réstame solo dar mis mas expresivas gracia por la ateción que han prestado a mi disertación; tal vez, mi falta de competencia y lo árido del tema hayan contribuido a que ella no resulte interesante; pero debo manifestarles en lo referente al tema, que habiendo recibido del presidente del Club, encargo de enfocar mi charla al rededor del punto ya tratado, hé cumplido con la diciplina del soldado, pues me considero soldado en las filas del Rotary.

Ayacucho, febrero 16 de 1941.

HIGIENE Y PUERICULTURA

Charlas hogareñas ofrecidas por intermedio de la RADIO NACIONAL

Escribe el DOCTOR JUAN FRANCISCO VALEGA

El Jefe del Departamento de Educación Sanitaria del Comité Central de la Cruz Roja Peruana.

BEBA UD. MAS AGUA

A aquellas personas que se ufanan de no tomar nunca agua dedicamos esta charla. Más de una vez las hemos oído decir: "No tomamos nunca agua". Se refieren, sin duda, al agua de la garrafa, bebida tal cual es, en vaso, puesto que agua toman en la sopa, en el té, en el café, en la leche, aunque en cantidad insuficiente para las necesidades del organismo.

Tal vez suponen esas personas que el agua engorda. Pero el agua no es un alimento, en el sentido de que no es combustible. La mayor parte del agua que tomamos diariamente es eliminada sin haber sufrido el me-

nor cambio químico, aunque no cabe duda que parte de ella es descompuesta en elementos que se unen con otros dentro del organismo.

Para aquilatar la importancia fisiológica incuestionable de ese elemento de la naturaleza debemos recordar que el 70 °/₀ el peso de nuestro cuerpo está dado por el agua. Hasta los huesos, los elementos más secos del organismo, contienen agua. Se ha dicho, con mucha razón: "Las células son acuáticas por naturaleza", y "La sequedad es la muerte de las células".

El agua es el principal constituyente de todos los fluìdos del organismo y los mantiene en un apropiado grado de dilución, favoreciendo asì los fenómenos nutritivos.

Por medio del agua son eliminados aquellos productos tóxicos que deben ser expulzados. Por ello, los médicos recomiendan emolientes en buen número de enfermedades, sobre todo las febriles, el agua distribuye calor a todo el cuerpo y sirve, igualmente, para regular la temperatura del mismo, mediante el sudor y su evaporaciòn.

Bebemos agua cada vez que nos asalta la sensación de sed. Pero está demostrado que debemos beber más agua que aquella que nos exige la sed.

En cada 24 horas una persona adulta y sana debe beber por término medio de 1,800 a 2,100 cc. de agua, es decir, alrededor de dos litros. Esto, sin contar el medio litro de agua que, sin darnos cuenta, ingerimos como componente de los alimentos sólidos.

El 28 °/₀ de la cantidad de agua que ingresa a nuestro organismo es eliminado por la piel; 20°/₀ por los pulmones, en la forma de agua, lo que corrientemente llamamos vaho; 50 °/₀ por los riñones, y 2 °/₀ en las demás excreciones.

De esos dos litros de agua, y que ingresan al organismo en distintas clases de alimentos i bebidas, cuatro vasos, o sea un litro, más o menos, deben corresponder al agua pura. Un vaso al levantarse, tomando en ayunas; uno antes de cada comida principal; y cuarto al acostarse.

Hemos dicho que un vaso de agua antes de cada comida, y muchas personas se extrañràn del consejo. Es mejor tomarla en este momento, aunque no hay incomveniente en tomarla durante las comidas. Pero, lo que sì no debe hacerse es ayudarse con tragos de agua para deglutir, costumbre propia de algunos niños excitables, quienes, interrumpidos en sus juegos por la mamá que los llama a comer, desean terminar rápido para seguir ju-

gando. El bolo producido por la masticación debe humedecerse con saliva, substancia que cumple importante función digestiva. De aqui la recomendación de masticar concienzudamente, a fin de que se impregne bien de saliva dicho bolo. Los niños en cambio, tienen razón cuando se lanzan a tomar un vaso de agua antes de la sopa, y no la mamà, que los interrumpe diciéndoles: "Niño, te vas a llenar". Ese deseo del niño está determinado por una buena orientación instintiva y que debe ser respetada.

El agua de bebida no es químicamente pura. Esta seria impropia para la alimentación. Contiene dicha agua una cierta proporción de sales minerales, útiles al organismo. Entre ellas, en cantidad pequeñisima, figuran las de hierro. De aquí la recomendación de dar al niño de pechos cucharaditas de agua hervida, puesto que la leche materna carece de hierro, elemento importante para la formación de los glóbulos rojos de la sangre.

La Higiene de la Postura

A los maestros y a los médicos escolares interesa la higiene de la postura, pero el hogar debe contribuìr también a ella. La Escuela reteniendo al individuo en crecimiento, o sea al niño, por tiempo más o menos dilatado, es responsable de las posturas defectuosas y deformaciones esqueléticas consiguientes que en la edad infantil misma y, más tarde, en la edad adulta, habrán de restarle salud y eficiencia.

Si la herencia marca sus influencias en las líneas de nuestro esqueleto, esas tendencia si son desfavorables pueden contrarrestarse con una apropiada corrección de las posturas viciosas que suele adoptar el niño en los diferentes momentos de su vida en la escuela.

No hay que olvidar, claro está, la influencia que la nutrición y una buena educaciòn fìsica tienen en la postura del individuo. Niños o adultos desnutridos, o que no hayan recibido educaciòn fisica de ninguna clase, ofrecerán a la vista del observador una postura desganada, adoptando una posiciòn de reposo que contrasta muy bien con la erecta de aquellos que, bien nutridos, ademàs han cultivado el desarrollo de todos sus músculos.

En la Escuela el maestro debe vigilar que sus alumnos adopten medidas preventivas de una mala postura. Es bien sabido que los defectos ortopédicos de la columna vertebrel, consiguientes a las posturas viciosas, se

presentan con mayor frecuencia en las escuelas que no ofrecen asientos y carpetas apropiados a sus alumnos, según sus distintas tallas. Pero, aún en el caso de que exista el recomendado mobiliario adaptable, el maestro debe cuidar que el niño no adopte actitudes viciosas, inclinando el cuerpo sobre la carpeta y hacia el lado derecho. No es demás recordar que esta postura no sólo conduce a una deformación esquelética sino que también favorece la aparición de la miopía. Del celo que el maestro despliegue en este momento de la vida del niño depende el que éste adquiera definitivamente el hábito de la posición erecta. Igualmente deberá interesarle que su discìpulo cuando se ponga de pie lo haga con el cuerpo erecto.

Es necesario en este orden de actividades profilácticas que nuestros médicos escolares, cooperando con los profesores de educación física, vean el modo de abordar el problema averiguando los diferentes tipos de incurbados de la columna vertebral que pueda haber en la escuelas, a efecto de seguir con ellos medidas correctivas.

No es sòlo un objetivo estético el que se persigue con esas medidas correctivas y preventivas. Va en ello, principalmente, la necesidad de evitar posturas que repercuten desfavorablemente en la estructura esquelètica y que las vìsceras—estómago, intestinos, riñones flojos abandonen sus emplazamientos naturales, con el consiguiente resultado nocivo para su funcionamiento.

Los adultos deben tratar de comprender la diferencia que existe entre las desobediencias voluntarias del niño y las faltas que por error puede cometer.

LO QUE HAY QUE EVITAR:

Atraer sobre el niño desobediente la atención de los demàs. Como al niño le place que se fijen en él, esa conducta estimularía su tendencia a desobecer.

No hay que engañar, traicionar ni amedrentar al niño.

No hay que disputar con el niño, ni estigmatizarlo.

Ni hablar con los demás de la desobediencia del niño cuando él está presente.

Tampoco habrá de proceder el adulto al igual que el niño.

LO QUE HAY QUE RECORDAR:

Que la mente del niño es susceptible de confundirse:

Por mandatos innecesarios.

Por encargos apresurados que

tienen que ser rectificados.

Por prohibirle una vez lo que se le permite otra.

Por echarle la culpa de faltas o accidentes que otro ha cometido.

La obediencia tiene que ser gradualmente enseñada.

Cuando fracasamos en obtener obediencia del niño, ello se debe a culpa exclusivamente nuestra, no a la del niño.

EL HIJO "UNICO"

Existe la idea dominante de que el hijo "único", por razón de las ventajas de todo orden de que puede disponer en su hogar para su crianza y educación, tiene mayores posibilidades de éxito cuando llegue a la edad adulta, que aquel niño que forma parte de una familia numerosa, el cual sòlo tiene a su alcance relativas facilidades. En contra de esta idea tan generalizada están las investigaciones que se han practicado y que prueban precisamente lo contrario, declara un mèdico inglès en un artículo sobre la higiene mental y el niño.

Los padres del niño "único" cometen, por lo general, el error de creer que pueden ellos suplir los naturales deseos del niño de jugar con compañeros de la misma edad. En vez de permitir que se preste el niño a las chanzas y competencias con sus coetàneos de la vecindad, le compele el papá a que verifique en su compañía tranquilos y monótonos paseos. Y el autor del artículo se pregunta: ¿es de sorprender en este caso que las emociones del niño reprimidas se desborden en cualquier momento, manifestándose por irregularidades de su temperamento?

Cuando el niño solitario ingresa a la escuela su iniciación en la clase tropieza con grandes dificultades. Silencioso y meditabundo, deberá, sin embargo, alternar libremente con sus compañeros de aula y tomar parte en juegos de competencia papara los cuales no tiene ningún entrenamiento espiritual. Las peculiares circunstancias en que el niño «único» aparece en el mundo no son, pues, a propòsito, como las gentes creen, para formar un genio de él, dice el autor del artículo que glosamos en esta charla. En cuanto sea posible hay que permitir que un niño disfrute de la compañía de otros niños, que este es el mejor medio de entrenarlo para la vida, mediante el aprendizaje de la sociabilidad y el estímulo de sanas emulaciones. No importa que todo esto, de cuando en cuando, sea interrumpido por una riña, fenómeno èste que no

debe alarmar. Con lo cual, por supuesto, no queremos decir que el adulto, como neciamente ocurre a veces, se dedique a estimular la pugnacidad del niño, para darse el placer de espectáculos boxeriles sin pagar boleto.

Los padres se quejan muy a menudo de que los niños son desobedientes, olvidando lamentablemente que la conducta del niño es exclusivamente el resultado del trato que se les dá o del ambiente que se les proporciona. Todo niño es susceptible de obediencia, cuando tiene el tacto y la inteligencia suficiente para dirigirse a él en forma adecuada a su tierna edad.

Enseñar a los niños a obedecer no quiere decir constreñir su personalidad en forma tal que se conviertan en tontos. El niño debe obedecer, pero ha de disponer al mismo tiempo de una lógica libertad que le permita ensayar sus primeras iniciativas.

Una obediencia bien enseñada procurará un futuro feliz para el niño, adaptándolo gradualmente al medio en el cual habrá de vivir y prosperar.

He aquí unas cuantas indicaciones que deberán ser aplicadas a ese respecto:

LO QUE HAY QUE HACER:

Dar al niño el tiempo indispensable para que fije su atención, y tener seguridad de que el niño está oyendo lo que uno le dice.

Decir el encargo que se desee en forma clara y sencilla.

Explicar al niño el significado de lo que se le ordena. La claridad es indispensable cuando se ordena, pregunta o sugiere.

Ser lógico en lo que se pide al niño. Esto quiere decir que sólo se debe mandar al niño aquellas cosas que ya puede hacer o cumplir.

Ser oportuno para conversar al niño sobre temas de obediencia, a fin de que comprenda la necesidad de obedecer.

JUAN FRANCISCO VALEGA.

(De la revista "Educar" N° 6)

